

الصحة والعافية في الشتاء - البقاء قويًا في هذا الموسم

يمكن أن يجلب الشتاء تحديات فريدة من نوعها للبقاء بصحة جيدة، خاصة مع كثرة تجمعنا داخل المنزل، والسفر، وزيارة الأصدقاء والعائلة. على الرغم من أن هذه الأجواء تبعث على الطمأنينة والدفع، فهي تزيد من خطر الإصابة بالمرض.



لهذا السبب من الضروري التركيز على الوقاية خلال هذا الموسم. تتجاوز الوقاية غسل اليدين والحصول على لقاح الأنفلونزا. يتعلق الأمر باتخاذ قرارات مدروسة لتعزيز رفايتك العامة. الشتاء هو الوقت المثالي لإعطاء الأولوية للتغذية السليمة، وتشجيع الجسم بالماء، والنوم المجدد للنشاط، والارتباط الهادف بالطبيعة. في هذا الإصدار، سنستكشف استراتيجيات فريدة وسهلة المنال للعناية بنفسك والوقاية من المرض. من الصفات المعززة للمناعة إلى النصائح للبقاء نشيطًا ومتوازنًا، ستجد إرشادات عملية لدعم صحتك وعافيتك خلال الأشهر الباردة. معًا، لنجعل هذا الشتاء موسمًا من الحيوية والمرونة. إنَّ القليل من الوقاية يقطع شوطًا طويلًا في ضمان تمتعك بصحة جيدة وحياة سعيدة!

التزامي بالوقاية من أمراض الشتاء

للحد من مخاطر الإصابة بالمرض، سأفعل التالي:



• اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن يدعم صحة مناعتي.



• شرب الماء بانتظام لدعم قدرة جسمي على مكافحة المرض.



• النوم جيدًا حتى يشعر جسدي باستعادة نشاطه كل صباح.

• الخروج إلى الهواء الطلق للاسترخاء.

• غسل يدي بانتظام للحد من انتشار الجراثيم.

تناول الطعام بشكل صحي هذا الشتاء

تقدم سان دييغو مجموعة متنوعة من المنتجات الطازجة! غالبًا ما تكون منتجات الموسم أرخص ثمنًا وفي ذروة قيمتها الغذائية. إليك ما هو متوفر في الموسم هذا الشتاء:



كلمنتين



كيل



ليمون



ثوم



زنجبيل

غسل اليدين: املأ الفراغات

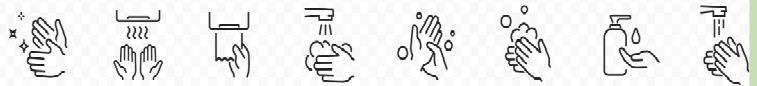
لنستكشف غسل اليدين ونملأ الفراغات بالكلمات أو العبارات الصحيحة لتعزيز الوقاية من إصابتك بالمرض هذا الموسم.

1. تشمل الطريقة المناسبة لغسل يديك فركهما لمدة لا تقل عن _____ ثانية/ثوانٍ.
2. يُعد استخدام _____ والماء أكثر الطرق فعالية لتنظيف يديك.
3. يمكن أن يقلل غسل اليدين من أمراض الجهاز التنفسي، مثل نزلات البرد، بنسبة تصل إلى _____ %.
4. لا تنسَ أيضًا الفرك تحت _____

ج. الأظافر
د. 40

أ. الصابون
ب. 20

بنك الكلمات



نصيحة الشيف: تجميد الزنجبيل

يُعرف الزنجبيل بخصائصه المضادة للالتهابات وفوائده المقوية للمناعة والتي يمكن أن تساعد في الوقاية من الأمراض. يمكن أن يساعدك تجميد الزنجبيل على تجنب التخلص من الأجزاء غير المستخدمة. والأفضل من ذلك، يحتفظ الزنجبيل بنكهته وفوائده الغذائية بعد التجميد لمدة تصل إلى 6 أشهر! لتجميد الزنجبيل، قشّره



خزّنه في حاوية محكمة الغلق. يمكنك تجميده بالكامل أو برشه. يمكن تقسيم الزنجبيل المبشور إلى كميات صغيرة في صواني المكعبات لسهولة الاستخدام. عندما تعمل على تجميد الزنجبيل كاملاً، يصبح من السهل بشره واستخدامه في الحساء واليخنات والشاي.

اعرف ملصق المنتج: المعادن لصحة الجهاز المناعي

Sodium / Sodium	190 mg	8 %	10 %
Potassium / Potassium	50 mg	1 %	7 %
Carbohydrate / Glucides	4 g	8 %	10 %
Fibre / Fibres	0 g	0 %	0 %
Sugars / Sucres	3 g		
Protein / Protéines	2 g		
Vitamin A / Vitamine A		0 %	8 %
Vitamin C / Vitamine C		0 %	0 %
Calcium / Calcium		0 %	15 %
Iron / Fer		30 %	30 %
Thiamine / Thiamine		45 %	45 %

يمكن أن تساعدنا ملصقات التغذية على فهم كمية المعادن الضرورية لتقوية جهازنا المناعي. من خلال قراءة الملصقات والهدف إلى الحصول على نسبة القيمة اليومية المناسبة لكل معدن، يمكنك الحفاظ على قوة جهازك المناعي والوقاية من الإصابة بالمرض. في ما يلي بعض الأمثلة:

الكالسيوم: يُعد الكالسيوم ضروريًا لتقوية العظام ودعم وظيفة الجهاز المناعي من خلال المساعدة في تواصل الخلايا وإصلاح الأنسجة. احرص على تناول الأطعمة التي توفر حوالي 20 إلى 30% من القيمة اليومية لكل حصة (على سبيل المثال، كوب من الحليب النباتي المعزز أو اللبن الزبادي). تشمل المصادر الشائعة منتجات الألبان والخضراوات الورقية.

الزنك: يلعب الزنك دورًا حاسمًا في وظيفة المناعة من خلال تنشيط الخلايا التائية وتقليل مدة نزلات البرد. ابحث عن الأطعمة التي توفر من 15 إلى 30% من القيمة اليومية لكل حصة، مثل اللحوم، والمحار، والبقوليات، والمكسرات، والبذور.

المغنيسيوم: يساعد المغنيسيوم على تنظيم الاستجابات المناعية، وتقليل الالتهاب، وإدارة الإجهاد، مما يدعم جهازًا مناعيًا أقوى. احرص على تناول الأطعمة التي توفر من 10 إلى 25% من القيمة اليومية لكل حصة، مثل المكسرات، والبذور، والخضراوات الورقية.

تمارين التأريض

يشير "التأريض" أو "ملامسة الأرض" إلى ممارسة وضع البشرة مباشرة على سطح الأرض. أظهرت الأبحاث أن 20 إلى 30 دقيقة من هذه الممارسة يمكن أن يكون لها فوائد صحية، بما في ذلك الدعم المحتمل لجهاز المناعة من خلال تقليل الإصابة بالالتهاب، والإجهاد، وتعزيز مضادات الأكسدة.

ابدأ في ممارسة التأريض مع قضاء من 5 إلى 10 دقائق حافي القدمين على العشب أو التربة أو الرمال، مع زيادة وقتك تدريجيًا. اختر مناطق نظيفة وخالية من الأجسام الحادة من أجل السلامة. تعزز هذه الممارسة الاسترخاء وقد تقلل من التوتر والإصابة بالالتهاب.



تسليط الضوء على المجموعة - الحيوية في الحديقة



في أكتوبر، عمل أعضاء Mt. Hope Community Garden تجريب منهج جديد من قبل Leah's Pantry يُسمى *Around the Table with Elders*. أثناء الجلوس في الهواء الطلق، استمتع المشاركون بهذا البرنامج الذي ركّز على تعزيز الصحة والعافية طوال الحياة، ومشاركة التقاليد التي تعزز الصحة من خلال الطعام، ونظم المعتقدات، وممارسات الحركة، والدعم الاجتماعي من السكان الأطول عمراً في العالم.

تسليط الضوء على الموارد: مراكز الصحة العامة في مقاطعة سان دييغو



تكمّن إحدى طرق البقاء على اطلاع بـلقحاتك في تلقّيها في مراكز الصحة العامة التابعة للمقاطعة، حيث لا تحتاج إلى تأمين صحي. توجد ستة مواقع حول مقاطعة سان دييغو. تتوفر لقاءات روتينية للبالغين، ولقاءات روتينية في مرحلة الطفولة، ولقاءات موسمية. لمزيد من المعلومات، يُرجى الاتصال على الرقم 866-358-2966 أو زيارة:

https://www.sandiegocounty.gov/content/sdc/hhsa/programs/phs/immunization_branch/Getting_Your_Vaccines.html

حساء تعزيز المناعة

الكمية تكفي 4 أشخاص | 50 دقيقة | المصدر: مبادئ تناول الطعام الجيد 101 المكونات:



- ملعقة كبيرة واحدة من زيت الزيتون
- 1 بصلة صغيرة مقطّعة إلى مكعبات
- فصان (2) من الثوم، فرم ناعم
- 1 ملعقة صغيرة من الكركم
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 1 ملعقة صغيرة من الفلفل
- 1 ملعقة صغيرة من الفلفل الحلو
- 4 أكواب من مرق الخضروات
- جزرتان (2)، تُقَطَّع إلى شرائح
- 1 كوب كيل أو سبانخ
- 1 علبه حمص، يُصَفَّى من الماء
- عصير ليمونة واحدة
- **الإرشادات:**
- يُقَلَّى البصل والثوم في زيت الزيتون.
- أضف الكركم، والمرق، والجزر، والحمص. يُطهى على نار هادئة لمدة 15 دقيقة.
- يُقلب مع الكيل وعصير الليمون. يُطهى لمدة 5 دقائق أخرى.
- تبّل بالملح، والفلفل، والفلفل الحلو وقدمه!